

# 〔配布用献立表〕

2026年 1月

0: Aメニュー

都立世田谷泉高等学校

2025-12-04 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
9 金	キーマカレー	○	キャベツとハムのサラダ ミネストローネ あしたばチーズケーキ	牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、ロー スハム、ベーコン、クリームチーズ、ク リーム(乳脂肪)、たまご	水稲穀粒(精白米)、サラダ油、薄力粉、 有塩バター、オリーブ油、上白糖、ツイ ストマカロニ	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじ ん、玉葱、トマト缶詰(ジュース)、レモ ン(果汁、生)、キャベツ、きゅうり、トマ ト缶詰(ホール)、あしたば	829 kcal 27.2 g 33.8 g
13 火	ご飯	○	松風焼き 切り干し大根煮 みぞれ汁 果物(清見オレンジ)	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、豚ひき肉、大豆 (水煮缶詰)、牛乳(調理用)、たまご、米 みそ(赤色辛みそ)、豚モモ肉、大豆(国 産、ゆで)、油揚げ、かつお厚削り	水稲穀粒(精白米)、パン粉(乾燥)、三温 糖、サラダ油	ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ぶな しめじ、だいこん、こまつな、オレンジ 7 2 玉	744 kcal 35.6 g 24.7 g
14 水	わかめご飯	○	鶏つくね焼き ひじきサラダ さつま芋のレモン煮 味噌けんちん汁	牛乳、炊き込みわかめ、鶏若鶏肉ひき 肉、大豆(水煮缶詰)、たまご、かつお厚 削り、ほしひじき(鉄釜、乾)、木綿豆腐、 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、ながいも、パン粉 (乾燥)、はちみつ、かたくり粉、ごま油、 上白糖、さつまいも、サラダ油	しょうが、玉葱、キャベツ、きゅうり、に んじん、レモン(果汁、生)、ごぼう、だい こん	787 kcal 33.1 g 21.8 g
15 木	ご飯	○	メンチカツ キャベツ&人参 じゃが芋の明太マヨ焼き 味噌汁 果物(清見オレンジ)	牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、たま ご、からしめんたいこ、かつお厚削り、 こんぶ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、サラダ油、パン粉 (乾燥)、薄力粉、大豆油、じゃがいも、有 塩バター、マヨネーズ(全卵型)	玉葱、キャベツ、にんじん、はくさい、オ レンジ 7 2 玉	856 kcal 34.9 g 34.9 g
16 金	レンズ豆とトマトのスパゲティ	○	マスタードドレッシングサラダ オニオンスープ りんごのヨーグルトケーキ	牛乳、鶏こま肉(むね)、レンズまめ (乾)、ベーコン、たまご、ヨーグルト (全脂無糖)	マカロニ・スパゲッティ、オリーブ油、 米ぬか油、三温糖、サラダ油、上白糖、薄 力粉	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、ト マト缶詰(ホール)、きゅうり、キャベ ツ、赤ピーマン、とうもろこし(お粥冷 凍)、マッシュルーム(水煮缶詰)、りん ご、レモン(果汁、生)	777 kcal 32.4 g 24.1 g
19 月	麦ご飯	○	スパニッシュオムレツ のりじゃが キャベツスープ 果物(りんご)	牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮缶詰)、たま ご、ビザ用チーズ、牛乳(調理用)、あお のり、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 じゃがいも、サラダ油、上白糖、揚げ油	玉葱、トマト、青ピーマン、キャベツ、り んご	767 kcal 28.0 g 26.5 g
26 月	えびクリームライス	○	ツナサラダ ジュリエンスープ りんごゼリー	牛乳、鶏こま肉、牛乳(調理用)、むきえ び 2 L、クリーム(植物性脂肪)、パルメザン チーズ(カット80g)、まぐろ缶詰(油漬フレー クト)、ベーコン、寒天	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 有塩バター、サラダ油、薄力粉、上白糖	にんじん、にんにく(りん茎)、玉葱、だ いこん、きゅうり、キャベツ、セロリー、 りんご(スレッドジュース)、りんご(缶詰)	761 kcal 23.5 g 26.0 g
27 火	麦ご飯	○	ホキのフライ スイートポテトサラダ 大根サラダ かぶのスープ	牛乳、ホキ 7 0 g、たまご、クリーム(植物 性脂肪)、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 薄力粉、パン粉(乾燥)、大豆油、さつま いも、マヨネーズ(全卵型)、上白糖、オ リーブ油	玉葱、きゅうり、にんじん、干しぶどう、 にんにく(りん茎)、だいこん、青ピーマ ン、赤ピーマン、かぶ、ぶなしめじ、かぶ (葉)	822 kcal 29.7 g 29.7 g
28 水	麦ご飯	○	ジャソク 野菜の洋風うま煮 ホルシ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏もも切身 4 0 g、豚モモ(脂身 付き)、ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、 オリーブ油、三温糖、かたくり粉、じゃ がいも、炒め油、上白糖、はちみつ	にんにく(りん茎)、玉葱、ねぎ、にんじ ん、かぶ、青ピーマン、トマト缶詰(ホー ル)、キャベツ、セロリー、みかん缶(果 肉のみ)、パインアップル(缶詰)	753 kcal 30.1 g 23.8 g
29 木	ご飯	○	揚げだし豆腐 大根とキャベツの梅和え 粉ふき芋 豚汁	牛乳、押し豆腐(木綿)、かつお厚削り、 花かつお、豚こま肉(もも)、米みそ(赤 色辛みそ)、生揚げ	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、大豆 油、上白糖、じゃがいも、ごま油、板こ んにゃく	だいこん、たけのこ(ゆで)、葉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、梅びしお、ごぼう、 にんじん	767 kcal 28.4 g 26.1 g
30 金	チキンピラフ	○	コールスローサラダ ボークビーンズ オレンジゼリー	牛乳、鶏こま肉(もも皮なし)、豚モモ 肉、大豆(国産、ゆで)、寒天	水稲穀粒(精白米)、有塩バター、サラダ 油、オリーブ油、上白糖、薄力粉、三温 糖、じゃがいも	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、と うもろこし(お粥冷凍)、レモン(果汁、 生)、キャベツ、トマト缶詰(ホール)、 パインアップル濃縮還元ジュース、温州蜜柑 缶詰(果肉)	793 kcal 29.2 g 23.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています